



## ATELIERS D'HERBORISTERIE – Programme 2022- 2023

### OBJECTIFS

S'approprier ou se réapproprier les savoirs naturels des plantes médicinales pour soigner les petits maux du quotidien, sous leurs formes les plus naturelles : plantes sèches, hydrolats et huiles essentielles.

### PROGRAMME

40 plantes dont 15 huiles essentielles, 10 préparations  
10 heures de théorie, 10 heures de travaux pratiques, 6 heures d'auto-massage bien-être  
10 heures d'observation sur le terrain

#### 1/ Entrez dans l'hiver – 3 ateliers de 2 heures – 8 octobre 2022

Stimuler l'organisme pour une meilleure immunité  
10 plantes médicinales : leur description, leurs propriétés et comment les utiliser  
Réalisation d'une tisane stimulante et d'un baume pectoral  
Séance d'auto-massage stimulant l'immunité

#### 2/ Sommeil et gestion du stress – 3 ateliers de 2 heures – 14 janvier 2023

Comment favoriser le sommeil  
La compréhension des mécanismes de stress et leurs impacts  
10 plantes médicinales du système nerveux : leur description, leurs propriétés et comment les utiliser  
Réalisation d'une tisane sommeil et d'une dilution huileuse détente  
Séance d'auto-massage détente

#### 3/ Bien-être musculaire et articulaire – 3 ateliers de 2 heures – 11 mars 2023

Comment prévenir et corriger les atteintes articulaires, analyse des surcharges  
8 plantes médicinales du système ostéo-articulaire : leur description, leurs propriétés et comment les utiliser  
Réalisation d'une tisane et d'une dilution huileuse  
Séance d'auto-massage détente musculaire

#### 4/ Sortie botanique sur une forêt nourricière en construction – journée complète – 14 mai 2023

Forêt nourricière : principe et mise en œuvre  
Reconnaissance de plantes médicinales et comestibles  
Recettes à base de plantes sauvages

#### 5/ Les plantes amies de la femme – journée complète – 3 juin 2023

Les hormones féminines : leurs effets, leur évolution de la puberté à la ménopause  
Les conséquences d'une mauvaise balance hormonale, les sources de déséquilibre  
Les phytoestrogènes et les xénoestrogènes  
10 plantes médicinales du système hormonal : leur description, leurs propriétés et comment les utiliser  
Reconnaissance sur le terrain (sortie au jardin)  
Réalisation d'une tisane et d'un macérat huileux

#### 6/ Les plantes des petits bobos et de la peau – 17 juin 2023

10 plantes médicinales des petits bobos et de la peau : leur description, leurs propriétés et comment les utiliser  
Maîtriser la transformation des plantes en macérats huileux, alcoolatures et cataplasmes.  
Apprenez à créer votre pharmacie naturelle  
Reconnaissance sur le terrain (sortie au jardin)  
Réalisation d'un baume réparateur et d'une alcoolature anti-saignements

**Pré-requis :**  
Avoir 18 ans –  
tous publics

**6 jours**  
**36 heures**

**3 à 10 personnes**

#### Dates

8 octobre 2022  
14 janvier 2023  
11 mars 2023

14 mai 2023  
3 juin 2023  
17 juin 2023

#### Tarifs

Atelier de 2h : 30€  
Journée : 90€  
Journée  
botanique : 60€

Tarifs dégressifs  
et préférentiels  
sur pré-inscription

Voir fiche  
d'inscription

450€ les 6 jours

#### Lieux

15 rue Robert  
Saint-Etienne

Sur le terrain